

# 2024年5月予定献立表

緑丘保育園

曜	日	昼食	材料名	0,1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食
月	13	鮭の塩焼き キャベツときゅうりの浅漬け	生鮭・海水塩 キャベツ・きゅうり・にんじん・海水塩	別皿とろみつき 野菜やわらかくゆでる	フルーツ蒸しパン 薄力粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳・素精糖・全粒粉・ 豆乳・みかん缶・パイナップル缶・干しぶどう	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・海水塩	煮込みうどん 干しうどん・豚肉・ごぼう・はくさい・長葱・にんじん・椎茸・青菜・酒・味噌・ かつおだし
	27	ふりかけごはん えのきと玉葱の味噌汁	精白米・胚芽米・ふりかけ(卵なし) えのき・玉葱・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳	麦茶	くだもの
火	14	さわらの味噌マヨネーズ焼き 切干大根煮	さわら・酒・にんじん・ピーマン・マヨネーズ・味噌 切干大根・いんじん・干し椎茸・油揚げ・いんげん・なたね油・素精糖・醤油・みりん	別皿とろみつき 野菜やわらかくゆでる	マカロニラザニア風 マカロニ・豚ひき・玉葱・にんじん・グリーンピース・バター・ トマトピューレ・薄力粉・かつおだし・海水塩・パン粉・チーズ	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	茹で豚ゴマソース・大豆煮 豚肉・キャベツ きゅうり・ごま・素精糖・味噌・大豆・にんじん・醤油
	28	ごはん 麩とふのりの味噌汁	精白米・胚芽米 麩・ふのり・青のり・万能ねぎ・煮干し・かつおだし・味噌		くだもの・牛乳	麦茶	わかめごはん・すまし汁
水	1	肉みそ豆腐 5色和え	豚ひき・玉葱・かつおだし・パン粉・卵・海水塩・米酢・素精糖・醤油・ケチャップ・片栗粉 だいこん・きゅうり・にんじん・油揚げ・塩蔵わかめ・ごま・米酢・醤油・海水塩	野菜やわらかくゆでる	1日、15日防災食アレンジメニュー あんクリームチーズラスク・野菜ジュース 29日クリームチーズラスク 食パン(卵なし)・クリームチーズ・パセリ(1.15の15)えいようかん	焼肉おにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・ 清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま 海水塩	魚のトマト煮・かぶとわかめの酢の物 魚 薄力粉・たまねぎ・かぶ・わかめ・ホールトマト・素精糖・海水塩
	15	ごはん	精白米・胚芽米				
	29	春野菜の味噌汁	キャベツ・じゃが芋・にんじん・青菜・煮干し・味噌・かつおだし				
木	16	肉団子の甘酢あん かぶのサラダ	ぶり・醤油・酒・みりん かぶ・かぶの葉・きゅうり・ほたて缶・マヨネーズ・海水塩	野菜やわらかくゆでる	やきいも さつまいも	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり	焼肉ごはん・スープ 魚のみそ焼き・大根の中華和え 魚・大根・きゅうり・にんじん・海水塩・素精糖・ごま油・味噌
	30	ごはん ニラスープ	精白米・胚芽米 ニラ・玉葱・えのき・青菜・海水塩・醤油・片栗粉・かつおだし・こんぶだし		くだもの・牛乳	麦茶	ゆかりごはん・味噌汁
金	17	チキンカレー アスパラごま和え	精白米・胚芽米・鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参・ピーマン・しめじ・なたね油・海水塩・バター・薄力粉・カレー粉・醤油・ウスターソース・ケチャップ・牛乳 アスパラ・にんじん・ごま・素精糖・醤油・かつおだし	ひき肉 野菜やわらかくゆでる	納豆ごはん 精白米・胚芽米・納豆・豚ひき・長葱・なたね油・ 味噌・醤油	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 焼き海苔	ホークオニオンソテー・大根のそぼろ煮 豚肉・たまねぎ・だいこん・みりん・醤油・素精糖
	31	豆腐とわかめの味噌汁	豆腐・塩蔵わかめ・玉葱・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳 <b>カミカミDAY</b>	麦茶	おかかおにぎり・すまし汁
土	18	肉うどん アスパラポテトサラダ ゼリー	干しうどん・かつおだし・長葱・豚もも・万能ねぎ・味噌 じゃがいも・にんじん・マヨネーズ・海水塩・⑥きゅうり・⑩アスパラ 100%ストレートジュース・素精糖・アガー	野菜やわらかくゆでる	ラスク パン・バター・素精糖		
月(木)	2	かじきの焼肉だれ 五目金平	かじき・薄力粉・片栗粉・なたね油・にんにく・醤油・みりん・素精糖・ごま油・ごま れんこん・にんじん・ごぼう・ピーマン・糸こんにゃく・ごま・菜種油・素精糖・みりん・醤油	別皿とろみつき 野菜やわらかくゆでる	きなこキャラメル麩 麩・バター・素精糖・きなこ	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・海水塩	きつねうどん・くだもの 鶏肉・油揚げ・にんじん・しいたけ・キャベツ・ほうれんそう・じゃがいも・きゅうり 醤油・酒・海水塩・マヨネーズ・なたね油
	20	ごはん ニラと豆腐の味噌汁	精白米・胚芽米 ニラ・玉葱・豆腐・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳	麦茶	
火	7	ぶりの南部焼き 肉じゃが	ぶり・醤油・ごま・みりん 豚ひき・じゃが芋・玉葱・にんじん・白滝・絹さや・素精糖・酒・醤油・なたね油	別皿とろみつき 野菜やわらかくゆでる	かやくごはん 精白米・胚芽米・にんじん・ごぼう・油揚げ・こんにゃく 干し椎茸・醤油・海水塩・みりん	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	マーボ豆腐・大根サラダ 豆腐・豚ひき・長葱・ニラ・にんじん・ごま油・にんにく・生姜・味噌・醤油・ 素精糖・片栗粉 だいこん・きゅうり・にんじん・海水塩・素精糖・米酢・ごま油
	21	ごはん キャベツとアスパラの味噌汁	精白米・胚芽米 キャベツ・にんじん・アスパラ・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳 <b>カミカミDAY</b>	麦茶	わかめごはん・すまし汁
水	8	豆腐のカレーボール揚げ キュウリとアスパラサラダ	豆腐・ひじき・にんじん・豚ひき・カレー粉・海水塩・醤油・パン粉・片栗粉・卵・米油 アスパラ・にんじん・きゅうり・キャベツ・コーン・ごま・素精糖・米酢・海水塩・なたね油	野菜やわらかくゆでる	ココアラスク 食パン(卵なし)・マーガリン・素精糖・ココア	焼肉おにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・海水塩 清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま	魚の照り焼き・ほうれん草のソテー 魚・ほうれんそう・コーン・醤油・酒・みりん・バター・海水塩・なたね油 もやし・きゅうり・塩蔵わかめ・ごま・醤油・米酢
	22	ごはん 油揚げともやしの味噌汁	精白米・胚芽米 油揚げ・もやし・玉葱・青菜・塩蔵わかめ・煮干し・味噌・かつおだし		くだもの・牛乳	麦茶	
木	9	ポークビーンズ 貝柱サラダ	乳児)豚ひき・玉葱・かつおだし・パン粉/幼児)豚もも・玉葱・大豆・にんじん・グリーンピース・菜種油・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・海水塩 だいこん・きゅうり・にんじん・ほたて缶・なたね油・米酢・海水塩・醤油	ひき肉 野菜やわらかくゆでる	いしもち さつまいも・白玉粉・きな粉・上白糖・海水塩・上新粉	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり	鶏肉のごま味噌焼き・キュウリの梅肉和え 鶏肉・きゅうり・味噌・醤油・素精糖・ごま・うめ
	23	にんじんごはん かぶとコーンクリームスープ	精白米・胚芽米・にんじん・海水塩 かぶ・玉葱・クリームコーン缶・菜種油・海水塩・かつおこんぶだし・牛乳・豆乳・片栗粉		くだもの・牛乳	麦茶	ゆかりごはん・味噌汁
金	10	三色ごはん ひじきとポテのごま和え	精白米・胚芽米・鶏ひき・素精糖・醤油・ほうれん草・かつおだし・醤油・削り節・にんじん・素精糖・海水塩 ひじき・かつおだし・じゃがいも・きゅうり・ごま・素精糖・海水塩	野菜やわらかくゆでる	チーズマフィン 薄力粉・強力粉・ベーキングパウダー・バター 素精糖・卵・牛乳・粉チーズ	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 焼き海苔	魚の塩焼き・じゃが芋の炒め煮 魚・じゃがいも・にんじん・海水塩・醤油・なたね油
	24	麩とわかめのすまし汁	麩・塩蔵わかめ・長葱・青菜・醤油・海水塩・こんぶかつおだし		くだもの・牛乳	麦茶	おかかごはん・味噌汁
土	11	五目うどん こふきいも	干しうどん・油揚げ・豚ひき・ごぼう・にんじん・椎茸・長葱・青菜・醤油・海水塩・酒・かつおだし・こんぶだし じゃがいも・海水塩・青のり	野菜やわらかくゆでる	パン・小魚 ソフトフランス生地/バターロール生地・パン・ジャム 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま)	< 今月のお知らせ > 5月は連休のため、献立の並び順が変則的です。ご確認ください。 保育園では毎朝、かつおぶしからかつおだしをとっています。(献立に よって煮干しだし、こんぶだしも。)良い香りが朝充滿しています。	
	25	フルーツヨーグルト	ヨーグルト・上白糖・みかん缶・もも缶・干しぶどう		くだもの・牛乳		

\* 乳児)エネルギー415kcal たんぱく質17.3g 脂質13.3g \* 幼児)エネルギー524kcal たんぱく質22.1g 脂質16.8g

\* 0才児クラスのみ 9時おやつの牛乳(豆乳)があります。 \* 3時のおやつの牛乳は豆乳入りです \* 材料の関係で献立が変更になることもあります。